



Bio-kroningskip in romige currysaus

met wortelrijst en tomaat-komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Deze kroningskip, of "coronation chicken" is ontwikkeld in 1953, speciaal voor het kroningsbanket van koningin Elisabeth II. Inmiddels heeft het een retro-cultstatus gekregen in het Verenigd Koninkrijk en wij snappen wel waarom. De malse gepocheerde biologische kip in romige abrikozen-currysaus is een echte allemansvriend. Meestal als beleg op een sandwich, maar vandaag met rijst.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 150g biologische basmatirijst
- 2 biologische kipfilets
- 1 stukje verse gember
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 1 kuipje crème fraîche²
- 1 pakje Indiase mangochutney
- 1 zakje madraskruiden³
- 25g gezouten cashewnoten^{4,5}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

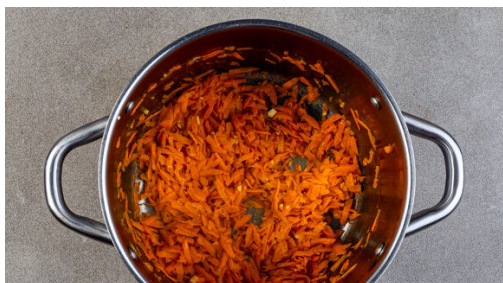
Zet het vuur zo laag dat het water maar heel zachtjes borrelt. Koken op hoog vuur maakt de kip taai.

Allergenen

Eieren (1), Melk (2), Mosterd (3), Pinda's (4), Noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

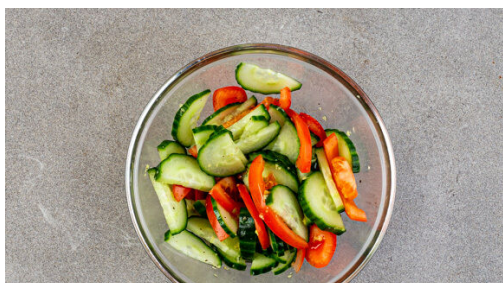
Voedingswaarde per portie

calorieën 1038kcal, vet 48.1g, koolhydraten 88.2g, eiwit 41.5g



1. Wortel bakken

Breng 375ml water aan de kook in een waterkoker. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pel de **knoflook** en snij fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1 el plantaardige olie. Bak de **wortel** en de **helft van de knoflook** ca. 2min en voeg dan de **helft van de kruidenmix** toe.



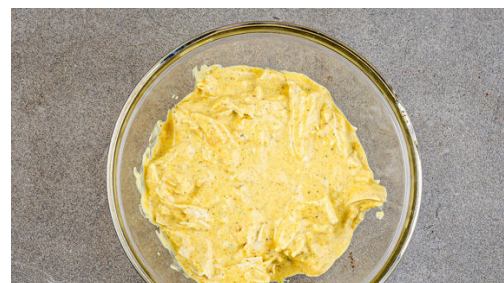
4. Salade maken

Schil de **gember** en rasp fijn. Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vrucht vlees** in partjes van ca. 1cm. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Los 1tl suiker en een flinke snuf zout op in 3el witte azijn. Meng de **tomaat, komkommer** en **1/4 van de gember** (of meer naar smaak) door het azijnmengsel en zet opzij.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** het kokende water en 1/2tl zout toe aan de pan met wortel. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Saus maken

Meng de **crème fraîche** met de **abrikozenchutney**, de **madraskruiden**, 1el mayonaise, een flinke snuf zout en de **rest van de knoflook**.



3. Vlees pocheren

Dep het **vlees** droog en leg in een 2e middelgrote kookpan. Voeg 1el zou toe, schenk er water bij tot het **vlees** onderstaat en leg een deksel op de pan. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en laat 9-12min garen (zie ook de **kooktip** links). Neem het **vlees** uit de pan en laat afkoelen op een stuk keukenpapier.



6. Afmaken & serveren

Hak de **cashewnoten** grof. Trek de **kipfilet** met twee vorken (of je vingers) uit elkaar en meng met de **abrikozensaus**. Serveer de **kip** met de **rijst** en de **tomaat-komkommersalade** en bestrooi met de **cashewnoten**.